

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Ершова Саратовской области»

«Рассмотрено» Руководитель ШМО  /Е.В. Воронкова/ Протокол № 1 от 31.08.2024 г.	«Согласовано» Заместитель директора МОУ «СОШ № 3 г. Ершова» _____/Н.Р. Майер/ Дата от 31.08.2024 г.	«Утверждено» Директор МОУ «СОШ № 3 г. Ершова»  /А.В. Широкова/ Приказ № 352 от 31.08.2024 г.
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Патриот»
для 8 класса
(спортивно-оздоровительное направление)

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2024 г.

Рассмотрено на заседании
Управляющего совета
Протокол № 7 от 31.08.2024 г.

г. Ершов,
2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы «Патриот» по содержанию является социально-педагогической. Функциональное предназначение программы – учебно – познавательная, по форме организации – кружковая, по времени реализации – одногодичная.

Образовательная программа «Патриот» модифицированная. Составлена на основе авторской программы Носенко С.П.

Актуальность. В настоящее время успех развития общества в решающей мере зависит от настроения людей, от их готовности способствовать движению вперёд, от их самоотдачи во имя благополучия своей страны, от уровня сформированности у них патриотических чувств. Основным объектом воспитания патриотических чувств являются дети и молодёжь – будущее любого современного общества.

Вместе с тем, патриотизм ещё не стал объединяющей основой общества. Тревогу вызывает равнодушие молодого поколения к ветеранам войны и труда, их слабое физическое развитие, случаи вандализма.

Направленность программы. Программа разработана с учётом положений государственной программы «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2011 - 2015 гг.». По содержанию она является военно-патриотической, по функциональному назначению – учебно – познавательной, досуговой, по форме организации – кружковой, по времени реализации – одногодичной.

Программа имеет следующие разделы: основы военной службы, строевая подготовка, огневая подготовка, туристическая подготовка, тактическая подготовка, медико - санитарная подготовка, гражданская оборона, ратные страницы истории.

Цели и задачи программы:

- 1.Формирование у воспитанников высокого патриотического сознания, верности Отечеству.
- 2.Воспитание готовности к службе в армии.
- 3.Изучение истории и культуры Отечества и родного края.
- 4.Физическое развитие и формирование здорового образа жизни.
- 5.Способствовать воспитанию гражданственности и нравственности, высокой ответственности, патриотических чувств.

Педагогическая целесообразность.

Программа разработана с учётом современных образовательных технологий, которые выражаются:

- В принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность);
- В формах и методах обучения (активное, дифференцированное);
- В методах контроля (тесты, соревнования);
- В средствах обучения (тренажёры, макеты оружия, таблицы, плакаты, видеофильмы, книги).

Теория всегда подкрепляется практикой.

Возраст детей участвующих в реализации программы от 14 до 17 лет. Этот период отличается повышенной интеллектуальной и двигательной активностью, желанием развиваться физически, демонстрировать свои способности, стремлением получать высокую оценку со стороны.

Срок реализации образовательной программы 3года.

Формы занятий:

- Фронтальная;
- Групповая;
- Индивидуальная.

Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую деятельность.

Режим занятий: два раза в неделю по два часа.

Ожидаемые результаты.

По окончании обучения воспитанник должен знать:

- Основные составляющие здорового образа жизни;
- Ратные страницы истории Отечества;
- Строй отделения и порядок управления им;
- Правила оказания первой медицинской помощи;
- Средства индивидуальной защиты;
- Устройство автомата Калашникова.

Должен уметь:

- Выполнять строевые приёмы на месте и в движении;
- Ориентироваться на местности и двигаться по азимуту;
- Оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему;
- Выполнять неполную разборку и сборку ММГ АК- 74.

Способы проверки освоения программы:

- Выполнение нормативов;
- Тестирование;
- Зачётные занятия.

Учебно-тематическое планирование

№ п\п	Раздел программы, Тема занятий	Количество часов									Контроль
		Всего			Теория			Практика			
		О С Е Н Ь	З И М А	В Е С Н А	О С Е Н Ь	З И М А	В Е С А	О Е Н Ь	З И М А	В Е С Н А	
1.	Основы военной службы	5	9	16	1	4	6	4	5	10	
1.1	Почему необходима вооружённая защита отечества				1						
1.2	Внешние и внутренние угрозы					1					
1.3	Предназначение Вооружённых Сил РФ					1					
1.4	История создания Уставов Вооружённых Сил РФ				1						Тест
1.5	Устав внутренней службы					1					
1.6	Обязанности военнослужащих						1				Тест
1.7	Военнослужащие и взаимоотношения между ними						1				
1.8	Суточный наряд. Обязанности суточного наряда							1	1		Зачёт

3.6	Правила прицеливания и приёмы стрельбы							1	2		
3.7	Разборка и сборка автомата							2	2	8	Зачёт
3.8	Стрелковая тренировка							1	2	7	Зачёт
4.	Тактическая подготовка	2	4	6				2	4	6	
4.1	Способ передвижения солдата в бою								1		
4.2	Инженерная подготовка								1		
4.3	Преодоление естественных препятствий							1	1	2	
4.4	Движение в заданном направлении в составе отделения							1	1	4	
5.	Туристическая подготовка	4	7	10	1	1	1	3	6	9	
5.1	Собираясь в туристический поход				1						
5.2	Средства и способы страховки. Вязка узлов					1		1			Зачёт
5.3	Техника пешеходного туризма. Установка палатки. Разведение костра						1	1			
5.4	Преодоление препятствий и преград									2	
5.5	Ориентирование на местности							1			

5.6	Определение азимута на предмет									2	
5.7	Определение высоты и расстояния									2	
5.8	Туристические навыки. Практические тренировки									3	Поход
6.	Физическая подготовка	9	20	33	2	2	2	7	18	31	
6.1	Разминка				2				1	2	
6.2	Развитие выносливости							2	1	3	Сдача
6.3	Развитие силы							2	1	3	Сдача
6.4	Развитие координационных способностей							1	1	3	
6.5	Акробатические упражнения							2	1	3	
6.6	Спортивные игры								6	8	
6.7	Рукопашный бой					2	2		6	9	Зачёт
7.	Медико-санитарная подготовка	3	5	12	1	2	3	2	3	9	
7.1	Понятие о ране, классификация ран. Первая медицинская помощь при ранениях				1						
7.2	Виды кровотечений и их характеристика					1					

7.3	Правила и техника остановки кровотечений							1		1	Тест
7.4	Понятие о переломах. Первая медицинская помощь при переломах								1	1	Тест
7.5	Первая медицинская помощь при ожогах и солнечном ударе					1				1	Тест
7.6	Первая медицинская помощь при остановке сердца. Искусственная вентиляция лёгких. Непрямой массаж сердца						1	1		2	Зачёт
7.7	Способы переноски пострадавших						1			1	Зачёт
7.8	Правила наложения стерильных повязок								1	1	
7.9	Первая медицинская помощь при поражении радиоактивным и и отравляющими веществами						1		1	2	Тест
8.	Гражданская оборона	1	3	6	1	1	1		2	5	

8.1	История создания Гражданской обороны				1							
8.2	Характеристика оружия массового поражения					1						
8.3	Средства индивидуальной защиты						1					
8.4	Практические тренировки								2	5		Зачёт
9.	Ратные страницы истории и история родного края	5	10	15	3	6	9	2	4	6		
9.1	Дни воинской славы					1	1					
9.2	Вооружение Российской армии						2					
9.3	История Сталинградской битвы				1	1	1			1		Тест
9.4	История Великой Отечественной войны					1	1					Тест
9.5	Ордена и награды					1						
9.6	История Саратовской области					1	1					
9.7	История родного города				1		2	2	2	2		Поисковая

Содержание тем

Основы военной службы

Учебные цели:

Познакомить с сущностью и содержанием воинской деятельности, с основными задачами Вооружённых Сил Российской Федерации, предназначением видов и родов войск, уяснить роль военной службы в гражданском, нравственном, профессиональном и физическом становлении личности, помочь проникнуться чувством уважения к Вооружённым Силам РФ.

В результате изучения раздела программы «Основы военной службы» члены клуба должны

знать:

- необходимость вооружённой защиты Отечества в связи с внешней и внутренней угрозой;
- предназначение Вооружённых Сил Российской Федерации;
- историю создания уставов Вооружённых сил России;
- Устав внутренней службы;
- обязанности военнослужащих;
- воинская дисциплина, поощрения и дисциплинарные взыскания;
- военная присяга, содержание клятвы клуба «Патриот»;
- историю воинских званий;
- структуру Вооружённых Сил России.

уметь:

- оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;
- поддерживать уставной воинский порядок;
- различать рода и виды войск;
- применять требования общевоинских уставов при выполнении общих обязанностей военнослужащих;
- точно выполнять и правильно применять положения общевоинских уставов при несении внутренней и караульной служб;
- чётко произносить клятву клуба «Патриот».

Содержание раздела «Основы военной службы»

Тема № 1. Почему необходима вооружённая защита Отечества.

Занятие 1.1 – 1 час. Родина и её национальная безопасность. Сферы Вооружённых Сил (оборона страны, защита и охрана государственной

границы РФ в воздушном пространстве и подводной среде защита на суше и на море), Федеральный закон «Об обороне» и организация обороны РФ.

Тема № 2. Внешние и внутренние военные угрозы.

Занятие 1.2 – 1 час. Угроза национальной безопасности России. Локальные войны и конфликты, обязательства Вооружённых Сил России по участию в миротворческих операциях по поддержанию мира, Военная доктрина, обеспечивающая ядерное содержание, военные аспекты международного военного права.

Тема № 3. Предназначение Вооружённых Сил РФ.

Занятие 1.3 – 1 час. Статья 10 «Об обороне». Вооружённые Силы РФ – государственная организация, составляющая основу оборону страны. Они предназначены для отражения агрессии и нанесения агрессору поражения, а также для выполнения задач в соответствии с международными обязательствами.

Тема № 4. История создания уставов вооружённых сил России.

Занятие 1.4 – 1 час. История возникновения военных уставов, их общее предназначение и структура. Устав Вооружённых Сил России – это свод законов воинской службы.

Тема № 5. Устав внутренней службы.

Занятие 1.5 – 1 час. Содержание устава, его предназначения и структура.

Тема № 6. Обязанности военнослужащих.

Занятие 1.6 – 1 час. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Федеральный закон «О статусе военнослужащих».

Тема № 7. Военнослужащие и взаимоотношения между ними.

Занятие 1.7 – 1 час. Общие обязанности военнослужащих. Воинские звания и знаки различия. Начальники и подчинённые, старшие и младшие.

Тема № 8. Суточный наряд. Обязанности суточного наряда.

Занятие 1.8 – 4 часа. Суточный наряд роты, его состав. Подчинённость и обязанности дневального по роте. Тренировка в выполнении обязанностей дневального по роте.

Тема № 9. Воинская дисциплина, поощрения и дисциплинарные взыскания.

Занятия 1.9 – 3 часа. Воинская дисциплина, её сущность и значение. Порядок применения поощрений. Поощрения, применяемые к солдатам. Правила поведения командира отделения, взвода, роты. Порядок дисциплинарных взысканий. Ответственность военнослужащих за нарушения российских законов.

Тема № 10. Организация караульной службы. Обязанности часового.

Занятие 1.10 – 4 часа. Основные положения Устава гарнизонной и караульной служб. Обязанности часового.

Тема № 11. Военная присяга. Клятва клубу «Патриот».

Занятие 1.11 – 3 часа. Военная присяга – клятва воина на верность родине. Текст, смысл и значение Военной присяги для военнослужащих. Ритуал приведения к присяге. Текст, смысл и значение клятвы клуба «Красная гвоздика» для членов клуба. Ритуал приведения к клятве.

Тема № 12. Воинские звания. История воинских званий.

Занятие 1.12 – 1 час. История воинских званий. Воинские звания и порядок их присвоения, военная форма одежды.

Тема № 13. Структура Вооружённых Сил РФ.

Занятие 1.13 – 1 час. Структура Вооружённых Сил России, виды Вооружённых Сил и рода войск.

Тема № 14. Сухопутные войска.

Занятие 1.14 – 2 часа. Сухопутные войска (Мотострелковые, танковые, ракетные, противовоздушной обороны, авиация). История их создания, предназначение.

Тема № 15. Военно-воздушные силы.

Занятие 1.15 – 1 час. Военно-воздушные Силы, история их создания, предназначение. Роды авиации (бомбардировочные, истребительные, штурмовые, разведывательные, транспортные). Войска ПВО (зенитно-ракетные, радиотехнические, авиация противовоздушной обороны).

Тема № 16. Военно-морской флот.

Занятие 1.16 – 1 час. Военно-морской флот, история создания, предназначение.

Рода Вооружённых Сил МФД (подводные, надводные, морская авиация, береговые ракетно-артиллерийские, морская пехота).

Тема № 17. Другие рода войск.

Занятие 1.17 – 3 часа. Другие виды Вооружённых сил и рода войск (пограничные, внутренние войска МВД, железнодорожные, войска правительственной связи и информации (ФАПСИ), войска гражданской обороны, воздушно-десантные, тыл Вооружённых сил, специальные), история создания и предназначение.

Строевая подготовка

Учебные цели:

Выработать умение правильно и быстро выполнять команды, строевые приёмы и действия в составе отделений, взводов. Выработка строевой выправки, подтянутости и выносливости. Подготовить подразделения к

слаженным действиям в различных строях. Воспитывать дисциплинированность, любовь к традициям Вооружённых Сил, патриотические чувства.

В результате изучения раздела программы «Строевая подготовка» и получения практических навыков в выполнении Строевого устава члены клуба должны

знать:

- положения Строевого устава Вооружённых Сил РФ в соответствии с его служебным подразделением;

уметь:

- выполнять обязанности командиров перед строем и в строю;
- уверенно выполнять строевые приёмы на месте и в движении, без оружия и с оружием;
- отдавать воинскую честь;
- выходить и становиться в строй;
- подходить к начальнику и отходить от него;
- правильно действовать в строях взвода и роты в пешем порядке;
- организовывать и методически грамотно проводить занятия по строевой подготовке с личным составом отделения.

Содержание раздела «Строевая подготовка»

Тема № 1. Строй и его элементы.

Занятие 2.1 – 1 час. Основные положения Строевого устава России. Строй и его элементы.

Тема № 2. Обязанности военнослужащего перед строем и в строю.

Занятие 2.2 – 1 час. Выход из строя. Подход и отход от начальника.

Тема № 3. Строевая стойка и строевые приёмы.

Занятие 2.3 – 2 часа. Строевая стойка. Выполнение команд «Смирно», «Вольно».

Повороты на месте и в движении. Движение походным и строевым шагом.

Тема № 4. Воинское приветствие на месте и в движении.

Занятие 2.4 – 2 часа. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении. Выход из строя, подход к начальнику и отход от него. Возвращение в строй.

Тема № 5. Строевые приёмы с оружием.

Занятие 2.5 – 4 часа.

Строевая стойка и выполнение строевых приёмов с оружием на месте. Повороты на месте и в движении с оружием.

Тема № 6. Практическая отработка строевых приёмов.

Занятие 2.6 – 5 часов. Строевая стойка. Выполнение команд становись «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Отставить», «Головные уборы снять (надеть)». Повороты на месте. Движение строевым шагом, повороты в движении.

Тема № 7. Одиночная строевая подготовка.

Занятие 2.7 -5 часов. Строевая стойка. Выполнение команд. Повороты на месте и в движении. Движение походным и строевым шагом.

Тема № 8. Строевая подготовка в составе отделения.

Занятие 2.8 – 10 часов. Строй отделения. Развёрнутый строй, походный строй. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении. Выполнение команд. Повороты на месте и в движении.

Огневая подготовка

Учебные цели:

Обучить умелому использованию оружия в различных условиях боевой обстановки. Познакомить с правилами обращения с оружием, его свойствами, назначением, устройством и неполной разборкой. Научить производству меткого выстрела из автомата из положения, лёжа по целям, расположенным на известных дальностях. Привить навыки по уходу и бережению автомата. Дать первоначальные понятия о явлении выстрела и закономерностях полёта пули в воздухе. Воспитывать дисциплинированность, внимательность, смелость.

В результате изучения раздела программы «Огневая подготовка» члены клуба должны

знать:

- основы и правила стрельбы из стрелкового оружия в различных условиях;

- боевые возможности и устройство изучаемых образцов вооружения;

- содержание и порядок приведения стрелкового оружия в различных условиях;

- боевые возможности и порядок приведения стрелкового оружия в готовность к боевому применению;

- правила хранения, эксплуатации, бережения оружия;

- основные положения курса стрельб, меры безопасности при обращении с оружием.

уметь:

- готовить оружие к стрельбе;
- вести стрельбу из него по неподвижным целям в соответствии с приёмами и правилами;
- анализировать результаты стрельбы;
- корректировать стрельбу и вносить поправки в установку прицела;
- организовать и методически правильно проводить занятия по огневой подготовке с личным составом отделения;
- выполнять нормативы и соблюдать меры безопасности.

Содержание раздела «Огневая подготовка»

Тема № 1. История создания отечественного оружия.

Занятие 3.1 – 1 час. История создания отечественного оружия и его назначение.

Тема № 2. Назначение и боевые свойства автомата Калашникова.

Занятие 3.2 – 1 час. Назначения, боевые свойства, общее устройство основных частей и механизмов автомата. Принцип работы автомата Калашникова.

Тема № 3. Устройство, принцип действий основных частей и механизмов автомата Калашникова.

Занятие 3.3 – 1 час. Назначения, боевые свойства, общее устройство АКМ. Работа частей и механизмов АКМ. Работа частей и механизмов при стрельбе.

Тема № 4. Устройство, принцип действия основных частей и механизмов пневматической винтовки.

Занятие 3.4 – 1 час. Назначения, боевые свойства, общее устройство пневматической винтовки. Работа частей и механизмов при стрельбе.

Тема № 5. Устройство мелкокалиберной винтовки.

Занятие 3.5 – 1 час. Назначения, боевые свойства, общее устройство мелкокалиберной винтовки. Работа частей и механизмов при стрельбе.

Тема № 6. Правила прицеливания и приёмы стрельбы.

Занятие 3.6 – 2 часа. Тренировка в удержании автомата, прицеливание, нажатие на спусковой крючок. Выбор прицела и точки прицеливания. Изготовка к стрельбе лёжа. Меры безопасности при обращении с оружием.

Тема № 7. Разборка и сборка автомата.

Занятие 3.7 – 10 часов. Порядок неполной разборки автомата. Тренировка в разборке и сборке автомата. Уход за оружием, его хранение и бережение.

Тема № 8. Стрелковая тренировка.

Занятие 3.8 – 13 часов. Тренировка по технике стрельбы. Стрельба по неподвижным целям. Производство стрельбы. Прекращение стрельбы. Явление выстрела. Начальная скорость пули. Пробивное и убойное действие пули. Прямой выстрел. Образование траектории. Отдача оружия и угол вылета пули.

Тактическая подготовка

Учебные цели:

Помочь приобрести практические навыки, необходимые для самостоятельных действий в бою в любое время года и на различной местности. Учить, тактически правильно использовать местность, быстро передвигаться на поле боя, сноровисто преодолевать различные препятствия, быстро окапываться, умело применять своё оружие, проявлять инициативу и находчивость. Морально-боевые качества.

В результате изучения раздела программы «Тактическая подготовка» члены клуба должны

знать:

- теорию боя;
- средства и способы страховки;
- устройство компаса;
- ориентирование карты по компасу;
- движение по азимутам;
- способы передвижения солдат в бою;
- топографическую карту;

уметь:

- перебегать, переползать по-пластунски, на полчетвереньках, на боку;
- преодолевать естественные преграды;
- двигаться по азимуту в заданном направлении;
- ориентироваться на местности;
- определять высоту и расстояние;
- пользоваться страховкой;
- преодолевать препятствия и преграды;
- быстро окапываться;

- применять оружие.

Содержание раздела «Тактическая подготовка».

Тема № 1. Способы передвижения солдат в бою.

Занятие 4.1 – 2 часа. Способы передвижения солдат в бою. Действия солдата в бою. Перебежки, переползание по-пластунски, на получетвереньках, на боку. Теория боя.

Тема № 2. Инженерная подготовка.

Занятие 4.2 – 3 часа. Устройство и оборудование одиночных окопов. Укрытие солдат на поле боя в обороне. Отрывка одиночного окопа для стрельбы лёжа.

Тема № 3. Преодоление естественных препятствий.

Занятие 4.3 -5 часов. Подъём и спуск с использованием перил. Преодоление оврага по бревну с помощью шеста. Преодоление водных препятствий по параллельным верёвкам. Естественные и искусственные точки страховки.

Тема № 4. Движение в заданном направлении в составе отделения.

Занятие 4.4 – 2 часа. Старт команды. Движение по азимуту в заданном направлении. Финиш команды. Подведение итогов.

Туристическая подготовка

Учебные цели:

Помочь приобрести туристические навыки. Познакомить со средствами и способами страховки, техникой пешего туризма, вязкой узлов, установкой палатки, ориентирование на местности, движение по азимуту, устройством компаса. Учить пользоваться топографическими картами, ориентироваться по солнцу, определять высоту, ширину объекта и расстояние до него. Воспитывать собранность и выносливость. Формировать навыки по спасению человека в экстремальной ситуации.

В результате изучения раздела программы «Туристическая подготовка» члены клуба должны

знать:

- способы выживания в экстремальных условиях;
- технику пешеходного туризма;
- средства и способы страховки;
- устройство компаса и способ его применения;
- ориентирование карты по компасу;
- топографические знаки;
- движение по азимутам;

- обязанности в походном лагере;

уметь:

- ориентироваться на местности;

- вязать узлы;

- устанавливать палатку;

- разводите костер разными способами;

- определять азимут на предмет;

- «читать» топографические карты;

- определять высоту, ширину объекта и расстояние до него;

- пользоваться страховкой;

- преодолевать препятствия и преграды.

Содержание раздела «Туристическая подготовка»

Тема № 1. Собираясь в туристический поход.

Занятие 5.1 – 1 час. Туристический маршрут. Твой помощник - компас. Личное и групповое снаряжение. Правильно уложенный рюкзак. Медицинская аптечка. Обязанности в походном лагере.

Тема № 2. Средства и способы страховки. Вязка узлов.

Занятие 5.2 – 2 часа. Средства и способы страховки. Виды узлов и способы их связывания.

Тема № 3. Техника пешего туризма. Установка палатки. Разведение костра.

Занятие 5.3 – 4 часа. Виды и способы жизнеобеспечения человека. Снаряжение и имущество туриста. Маршрутная карта. Компас. Переправа. Ночлег в лесу. Типы костров и способы их разведения. Виды узлов и способы их связывания. Отработка умения быстро устанавливать палатку.

Тема № 4. Преодоление препятствий и преград.

Занятие 5.4 – 2 часа. Виды препятствий и преград и способы их преодоления. Отработка навыков умений и навыков преодоления различных препятствий.

Тема № 5. Ориентирование на местности.

Занятие 5.5 – 2 часа. Виды и способы ориентирования на местности. Способы выживания в экстремальных условиях. Топографические знаки. Топографические карты.

Тема № 6. Определение азимута на предмет.

Занятие 5.6 – 2 часа. Виды и способы ориентирования по местным предметам. Отработка навыков по овладению способами ориентирования, определения азимута на предмет.

Тема № 7. Определение высоты и расстояния.

Занятие 5.7 – 2 часа. Виды и способы ориентирования. Отработка навыков определения высоты, ширины удалённого объекта, расстояние до него.

Тема № 8. Туристические навыки. Практические тренировки.

Занятие 5.8 – 6 часов. Работа с топографическими картами. Ориентирование на местности (заданное направление). Ориентирование по солнцу. Движение по азимутам. Переправа по верёвке с перилами. Укладка бревна и переправа по нему. Преодоление «мышеловки». Организация бивака, разведение костра. Оказание первой медицинской помощи и транспортировка пострадавшего. Определение высоты и ширины удалённого объекта и расстояния до него. Передвижение в населённом пункте с соблюдением правил дорожного движения.

Физическая подготовка

Учебные цели:

Способствовать укреплению здоровья и повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. Развивать основные физические качества: быстроту, силу, выносливость, координацию, гибкость. Подготовить к сдаче нормативов по физической подготовке. Воспитывать волю, смелость, дисциплинированность, стремление к более высоким спортивным достижениям.

В результате изучения раздела программы «Физическая подготовка» члены клуба должны

знать:

- значение двигательной активности и закаливающих процедур для здоровья человека;
- влияние факторов внешней среды на организм человека;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности;

уметь:

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия без опоры и с опорой, преодолевать рекомендованную в комплексной программе полосу препятствий;
- выполнять акробатические упражнения;

- подтягиваться на перекладине;
- метать различные по весу и форме снаряды на дальность и на меткость;
- выполнять скоростной бег;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног;
- проводить учебную схватку в одном из видов единоборств;
- демонстрировать и применять в спортивной игре или в процессе выполнения специально-комплексного упражнения основные технико-тактические действия.

Содержание раздела «Физическая подготовка»

Тема № 1. Разминка.

Занятие 6.1 – 2 часа. Составление комплекса упражнений с учётом индивидуальных особенностей организма. Отработка упражнений комплекса.

Тема № 2. Развитие выносливости.

Занятие 6.2 – 7 часов. Разминка. Длительный бег, бег с препятствиями и на месте.

Отжимания, подтягивание на перекладине, наклоны туловища, приседания. Прыжки в длину и высоту. Метание различных по массе и форме снарядов на дальность и на меткость. Подвижные игры.

Тема № 3. Развитие силы.

Занятие 6.3 – 8 часов. Разминка. Подтягивание, отжимания, наклоны туловища, приседания с весом отягощения. Упражнение тела в висе. Комплекс упражнений со штангой, гириями, гантелями, эспандером. Прыжки, многоскоки, метания, перетягивание каната, лазание по канату, «Удочка», эстафеты. Преодоление полосы препятствий.

Тема № 4. Развитие координационных способностей.

Занятие 6.4 – 7 часов. Разминка. Метание в цель различных предметов, прыжки в цель. Точность дифференцирования, воспроизведения и оценки движений различными частями тела. Бег и прыжки через скамейки, обручи, мячи. Бег по лабиринту. Прыжки через барьеры. Ведение мяча по линии, в заданном и изменяющемся ритме. Стойка на одной ноге «Ласточка». Ходьба и бег по узкой опоре. Удержание палки на руке, ноге. Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения.

Тема № 5. Акробатические упражнения.

Занятие 6.5 – 7 часов. Разминка. Ритмическая гимнастика. Строевой шаг. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. Группировки. Перекаты. Перевороты. Парные упражнения. Упражнения на параллельных и разновысоких брусьях. Упражнение на бревне, низкой перекладине. Перелезание через гимнастического коня.

Тема № 6. Спортивные игры.

Занятие 6.6 – 10 часов. Разминка. Отработка техники игры в волейбол, баскетбол, футбол.

Тема № 7. Рукопашный бой.

Занятие 6.7 – 21 час. Отработка приёмов рукопашного боя. Удары рукой и ногой. Защитные действия. Болевые приёмы. Броски. Освобождение от захватов противника. Обезоруживание противника.

Медико-санитарная подготовка

Учебные цели:

Помочь приобрести необходимые знания и термины для понимания угрожающих жизни состояний. Научить владеть тактикой оказания помощи при несчастных случаях. Упражнять в практическом использовании полученных знаний и навыков в конкретных ситуациях. Воспитывать чувство сострадания и взаимопомощи.

В результате изучения раздела программы «Медико-санитарная подготовка» и получения практических навыков члены клуба должны

знать:

- классификация ран и их причины;
- характеристику различных видов кровотечений и их причины;
- правила и технику остановки кровотечений;
- симптомы солнечного удара, виды ожогов;
- клиническая смерть, искусственная вентиляция лёгких, непрямой массаж сердца;
- характеристику перевязочного материала;
- правила наложения стерильных повязок;
- как оказать первую медицинскую помощь при поражении радиоактивными отравляющими веществами;

уметь:

- оказать первую медицинскую помощь при ранениях, кровотечениях, переломах, ожогах, солнечном ударе, при поражении радиоактивными и отравляющими веществами;
- накладывать стерильную повязку на любую часть тела;

- обездвиживать повреждённую часть тела;
- делать искусственную вентиляцию лёгких, непрямой массаж сердца;
- переносит пострадавших;
- оказывать неотложную помощь в любых ситуациях, не теряться при этом.

Содержание раздела «Медико-санитарная подготовка»

Тема № 1. Понятие о ране, классификация ран. Первая медицинская помощь при ранениях.

Занятие 7.1 – 2 часа. Характеристика различных видов ран и их причин. Отработка навыков оказания первой медицинской помощи при ранениях.

Тема № 2. Виды кровотечений и их характеристика.

Занятие 7.2 – 1 час. Характеристика различных видов кровотечений и их причины.

Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях.

Тема № 3. Правила и техника остановки кровотечений.

Занятие 7.3 – 3 часа.

Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерии, сгибание конечностей). Отработка навыков оказания первой медицинской помощи при кровотечении.

Тема № 4. Понятие о переломах. Первая медицинская помощь при переломах.

Занятие 7.4 – 2 часа. Характеристика различных видов переломов. Отработка навыков оказания первой медицинской помощи при переломах.

Тема № 5. Первая медицинская помощь при ожогах и солнечном ударе.

Занятие 7.5 – 2 часа. Симптомы солнечного удара. Виды ожогов. Отработка навыков оказания первой медицинской помощи при ожогах и солнечном ударе.

Тема № 6. Первая медицинская помощь при остановке сердца и дыхания. Непрямой массаж сердца и искусственная вентиляция лёгких.

Занятие 7.6 – 2 часа. Правила оказания первой медицинской помощи при клинической смерти. Отработка на муляже навыков оказания помощи пострадавшему с искусственной вентиляцией лёгких и не прямым массажем сердца.

Тема № 7. Способы переноски пострадавших.

Занятие 7.7 – 3 часа. Правила и способы транспортировки пострадавших. Транспортная иммобилизация. Отработка навыков по переноске пострадавших.

Тема № 8. Правила наложения стерильных повязок.

Занятие 7.8 – 3 часа. Перевязочные средства. Характеристика перевязочных материалов. Отработка навыков наложения повязок на верхнюю и нижнюю конечности. Отработка навыков наложения повязок на голову и туловище и способов обездвиживания повреждённой части тела.

Тема № 9. Первая медицинская помощь при поражении радиоактивными и отравляющими веществами.

Занятие 7.9 – 2 часа. Действие, виды, поражающие факторы радиоактивных и отравляющих веществ. Отработка навыков оказания первой медицинской помощи при поражении радиоактивными и отравляющими веществами.

Гражданская оборона

Учебные цели:

Познакомить с основными положениями Федерального закона «О гражданской обороне», основными понятиями и определениями, задачами Гражданской обороны, структурой и органами управления. Познакомиться с классификацией средств индивидуальной защиты, их назначением и принципом действия, с простейшими и подручными средствами защиты, правилами эвакуации, устройством фильтрующего противогаза. Отработать навыки защиты органов дыхания и кожи. Помочь уяснить принципы действия и поражающие факторы оружия массового поражения. Учить изготавливать простейшие средства индивидуальной защиты, стрелять и преодолевать полосу препятствий в противогазе.

В результате изучения раздела программы «Гражданская оборона» члены клуба должны

знать:

- историю создания, предназначение, структуру и задачи Гражданской обороны;

- классификацию средств индивидуальной защиты;

- назначение и принцип действия средств индивидуальной защиты, правила пользования ими;

- устройство фильтрующего противогаза;

- принцип действия и поражающие факторы оружия массового поражения, способы защиты от него;

- правила эвакуации;

уметь:

- пользоваться средствами индивидуальной защиты;

- изготавливать простейшие средства индивидуальной защиты;

- стрелять и преодолевать полосу препятствий в противогазе;
- защищать органы дыхания и кожу.

Содержание раздела «Гражданская оборона»

Тема № 1. История создания системы гражданской обороны и её задачи.

Занятие 8.1 – 1 час. История создания системы гражданской обороны. Структура и органы управления. Основные понятия и определения гражданской обороны. Задачи, стоящие перед гражданской обороной.

Тема № 2. Характеристика оружия массового поражения.

Занятие 8.2 – 2 часа. История появления, принципы действия и поражающие факторы оружия массового поражения (ядерного, химического, бактериологического). Способы защиты от него.

Тема № 3. Средства индивидуальной защиты.

Занятие 8.3 – 1 час. Классификация средств индивидуальной защиты. Назначение и принцип действия. Простейшие и подручные средства защиты. Устройство фильтрующего противогаза.

Тема № 4. Практические тренировки.

Занятие 8.4 – 6 часов. Правила эвакуации. Отработка навыков пользования средствами индивидуальной защиты органов дыхания (противогаз) и кожи (ОЗК).

Изготовление простейших средств индивидуальной защиты (ватно-марлевые повязки). Преодоление полосы препятствий в средствах индивидуальной защиты. Стрельба в противогазе.

Ратные страницы истории и история родного края

Учебные цели:

Познакомить с Федеральным законом, установившим дни воинской славы, с днями воинской славы, с формами увековечивания памяти воинов России. С помощью видеofilmа познакомить с видами оружия и боевой техники. Изучить Великой Отечественной войны и Сталинградской битвы. Познакомить с историей государственных наград за военные отличия в России. Воспитывать на примерах героев Отечества патриотические чувства и гордость за свою Родину.

В результате изучения раздела программы «Ратные страницы истории и история родного края» члены клуба должны

знать:

- дни Воинской славы, их историю;
- формы увековечивания памяти воинов России;
- организацию проведения дней Воинской славы;
- порядок проведения воинских ритуалов;

- виды оружия и боевой техники;
- события Великой отечественной войны и Сталинградской битвы;
- награды за военные отличия;
- героев Отечества, Сталинградской битвы, родного посёлка;

уметь:

- работать исторической литературой и документами;
- использовать исторические и географические карты;
- анализировать и соотносить исторические события и явления;
- пользоваться историческими каталогами и справочниками.

Содержание раздела «Ратные страницы истории и история родного края»

Тема № 1. Дни воинской славы.

Занятие 9.1 – 3 часа. Федеральный закон, установивший дни славы русского оружия – дни воинской славы России. Формы увековечивания памяти воинов России. Организация проведения дней воинской славы. Порядок проведения воинских ритуалов.

Тема № 2. Вооружение Российской армии.

Занятие 9.2 – 4 часа. Виды оружия и боевой техники. Просмотр видеофильма.

Тема № 3. История Сталинградской битвы.

Занятие 9.3 – 5 часов. История Сталинградской битвы. Героические подвиги защитников Сталинграда. Победа под Сталинградом – коренной перелом в Великой Отечественной войне. Герои Сталинградской битвы. Памятники, мемориалы, обелиски воинам, защищавшим Сталинград. Экскурсия на Солдатское поле.

Тема № 4. История Великой Отечественной войны.

Занятие 9.4 – 5 часов. История Великой Отечественной войны.

Тема № 5. Ордена и награды.

Занятие 9.5 – 3 часа. История государственных наград за военные отличия в России. Виды орденов и наград. Основные государственные награды СССР и России. Новая наградная система (1992 г.). Герои Отечества. Ордена – почётные награды за воинские отличия и за заслуги в бою и военной службе.

Тема № 6. История Саратовской области.

Занятие 9.6 – 4 часа. История Саратовской области. Основные достижения.

Тема № 7. История родного города.

Занятие 9.7 – 4 часа. История родного города. Ветераны, живущие рядом. Операция «Забота». Благоустройство города.

Военно-спортивная игра «Зарница»

Шенин Василий Михайлович, учитель ОБЗР

МОУ «СОШ № 3 г. Ершова Саратовской области»

Для 8-х классов

ЦЕЛЬ: воспитывать чувство патриотизма, гордость за свою страну; прививать чувство любви к родному краю, расширять представление учащихся о Великой Отечественной войне, героизме народа, воспитывать уважительное отношение к старшему поколению; пропаганда здорового образа жизни.

ОБОРУДОВАНИЕ: 4 дощечки или картонки, «гранаты» - 5 штук, ручки 2 шт., листы бумаги 2 шт., 2 обруча, 2 бинта, мишень, пневматическое ружьё, бутылки пластиковые, гимнастические палки 2 шт., гимнастические маты 2 шт., 2 катушки со шнуром, 2 лыжные палки, листы с вопросами, конверты со словами, маршрутные листы, флаг.

Ход игры:

I. Организационный момент.

День игры оговаривается заранее с администрацией школы. Распределяются учителя на контрольные места. Учитель ОБЗР, физической культуры, учителя-судьи проходят инструктаж. Оформляются карты маршрутов для «армий», готовятся испытания перед прохождением маршрута.

II. Построение. Приветствие команд.

В день «Зарницы» все участники игры приходят в «форме», с макетами оружия. В каждом отряде назначены командиром и имеют отличительные знаки: военный врач, сапёры, гранатомётчики, разведчики, писарь, музыкант.

По сигналу тревоги (сирены) все отряды выбегают на построение. Все армии-отряды строятся в боевой экипировке. Командиры докладывают главнокомандующему о готовности.

Командующий здоровается с армиями-отрядами по очереди, поздравляет всех с большой игрой, говорит о том, что им предстоит сначала пройти испытания, показать свою военную подготовку, а затем выполнить боевое задание - пройти путь по маршрутным листам и завладеть флагом.

III. Выход армий - отрядов на площадку.

IV. Первый этап «Зарницы»-«Военные испытания»

Испытания проходят в виде соревнований двух отрядов.

1 задание. «Непроходимое болото»

«Отряды, внимание! Впереди находится непроходимое болото. Чтобы через него переправится, необходимо использовать две дощечки. Не забывайте, что переправиться должен весь отряд! Желаем удачи!»

2 задание. «Танки» (для проведения конкурса необходимо три высоких коробка из картона и три учебные гранаты).

«Внимание! Будьте осторожны! На вас наступает танковая дивизия! Необходимо отбить атаку. Вам необходимо сбить танки. Гранатомётчики, вперед!»

3 задание. «Письмо ветерану»

«Все вы, дорогие ребята, знаете, что такое Великая Отечественная война. Страшная, жестокая, злая. Она не жалела никого, воевали взрослые и дети, женщины и мужчины, юноши и девушки. Сегодня мы с благодарностью вспоминаем тех, кто не жалея себя, боролся с врагом. Задание следующее: напишите письмо ветерану и сложите его по-военному, треугольником».

4 задание. «Переправа раненых» (расстояние 3-4 метра)

«Вы попали под артиллерийский обстрел, много раненых бойцов, нужно спастись. Военный врач должен срочно переправить весь отряд в безопасное место на «скорой помощи». «Машина» - это (железный обруч). Задание такое: «загрузить» в «скорую помощь» одного «раненого» и переправить его в безопасное место, вернуться и забрать следующих ребят и так далее, пока весь отряд не будет в безопасности. Удачи!»

5 задание. «Оказание первой медицинской помощи»

Военный врач должен оказать первую медицинскую помощь при ранении в руку - наложить повязку на руку. Оценивается не только скорость, но и качество.

6 задание. «Снайперы»

« На пути вашего отряда - противник, которого надо уничтожить. Используя оружие, вы должны попасть в мишень.

7 задание. «Привал»

«Театр, песня, одежда далёких лет, время дедов и прадедов. Песни военных лет. Исполняя их, мы изучаем время и события сороковых,

понимаем, чем жили, о чём мечтали, за что шли в бой и умирали наши деды и прадеды. Задание следующее - спеть песню военных лет».

8 задание. «Минное поле»

По времени (для всех отрядов-участников оно одно) все отряды собираются на «минном поле». Задание заключается в следующем: на определённой территории закопаны мины (разрезаны на несколько «колец» пластиковые бутылки и закопаны заранее в снег). От каждого отряда задействованы по 2(1) сапёра. Их задача: найти с помощью шупа(лыжной палки) и сложить около своего отряда как можно большее количество мин. На выполнение задания отводится 3 минуты.

9 задание. «Состязание эрудитов»

Каждая команда выбирает вопрос. За правильный ответ-1 балл.

1. Назовите дату начала и дату окончания Второй мировой войны.

2. Какие воинские звания существуют в современной армии?(Рядовой, сержант, мл. сержант, ефрейтор, прапорщик, лейтенант, маршал, генерал и т.д.)

3. О ком в армии говорят, что они ошибаются один раз в жизни? (О сапёрах, ошибка которых в работе может стоить им жизни.)

4. Каким городам после Великой Отечественной войны было присвоено почётное звание «Город-герой»? (Москва, Ленинград(Санкт-Петербург), Сталинград(Волгоград), Тула, Киев, Одесса, Новороссийск, Минск, Брест.

5. Назовите цвета Российского флага по порядку сверху вниз. (Белый, синий, красный)

6. Как называются наплечные знаки в русской армии и флоте? (Погоны, эполеты.)

10 задание. «Преодоление препятствий»

Ваша задача: преодолеть определённое расстояние ползком, не задев ограничения. Если задето ограничение, минус 1 балл.

11 задание. "Связисты".

Перед каждой командой кладут катушку или фанерку с намотанным на них шнуром (проводом) до 6 м длиной с петлями на концах. В 6 м от старта ставят 2 стула. Расстояние между ними 6 м. По команде "Проложить связь!" первые связисты подбегают к одному из своих стульев, надевают одну петлю шнура на ножку стула, разматывают шнур до второго стула и надевают вторую петлю на другую ножку стула. Выполнив задание, они возвращаются

в конец своей колонны. После этого к стульям подбегают вторые связисты. Они сматывают шнур на катушку или фанерку и с ней бегут к следующим участникам. Те выполняют то же задание, что и первые номера. Побеждает команда, затратившая на задание меньше времени.

V. Финал. Боевое задание «Битва за флаг»

Все команды-отряды собираются на площадке на финальный этап. Задача команд - первыми добраться к флагу, который спрятан в определённом месте. Командиры получают маршрутный лист. Получив маршрутный лист, отряды в полном составе выходят и направляются на пункты. Прибыв на место, указанное на карте - маршруте отряд должен найти конверт с зашифрованным словом из пословицы, расшифровать его на месте и забрать конверт. Так отряд должен собрать все зашифрованные слова на каждом пункте и восстановить фразу, т.е. узнать, что было зашифровано. Последний пункт - завершающий. Отряд должен завладеть флагом и вернуться на площадку с расшифрованной фразой. Побеждает тот отряд, который справится с заданием и вернётся первым в полном составе.

IV. Подведение итогов.

Все отряды приглашаются на итоговую линейку. Организаторы подводят итоги. Главнокомандующий объявляет победителей и награждает. По маршрутным листам лучший отряд награждается отдельно. Объявляется закрытие военизированной игры «Зарница».

Приложение

1. Вопросы к заданию 9:

Назовите дату начала и дату окончания Второй мировой войны.

Какие воинские звания существуют в современной армии?

О ком в армии говорят, что они ошибаются один раз в жизни?

Каким городам после Великой Отечественной войны было присвоено почётное звание «Город-герой»?

Назовите цвета Российского флага по порядку сверху вниз.

Как называются наплечные знаки в русской армии и флоте?

2. Зашифрованная пословица (каждая буква соответствует числу - её порядковому номеру в алфавите):

Дружно за мир стоять – войне не бывать.

5 18 21 8 15 16 9 1 14 10 18

19 20 16 33 20 30 3 16 11 15 6

15 6 2 29 3 1 20 30